

【補助事業概要の広報資料】

補助事業番号 24-4-027
補助事業名 平成24年度（復興支援）被災者に対する生活支援活動補助事業
補助事業者名 国立大学法人 筑波大学体育系

1. 補助事業の概要

被災後、仮設住宅が設置され校庭が使えない、体育館共有のため利用が制限される、バス通学となり児童の徒歩が減少するなど、多重な運動環境の劣化が長期化し、児童の体力や気分の低下がみられる小学校区が少なくない。

本事業は、こうした運動環境劣化に悩む小学校に、体育で手軽に行える「2分間S P A R T S体操」（音楽＋運動のプログラム）を提供し、教諭の継続指導により体力向上を図った。

支援は4小学校を対象に実施した（釜石市立唐丹小学校、仙台市立上杉山通小学校、大船渡市立赤崎小学校、蛸の浦小学校）。体力低下がみられる跳躍力、敏捷性などに対して、「2分間ジャンプ体操」「2分間きびきび体操」などを作成提供した。

体操導入前後の体力を測定して効果を分析し、その結果を小学校に還元するとともに、学会やメディアを通じて発信、社会還元を行った。

2. 事業実施効果

（1）釜石市立唐丹小学校

1）学校の運動環境

唐丹小学校地区は津波で壊滅したため、高台の唐丹中学校の校庭にプレハブ校舎を設置。このため校庭が使えない。体育館は中学校と共有のため利用が制限されている。児童は仮設住宅からのバス通学のため、徒歩が減少。体力低下、気分低下がみられた。

2）体育授業で2分間ジャンプ体操、きびきび体操

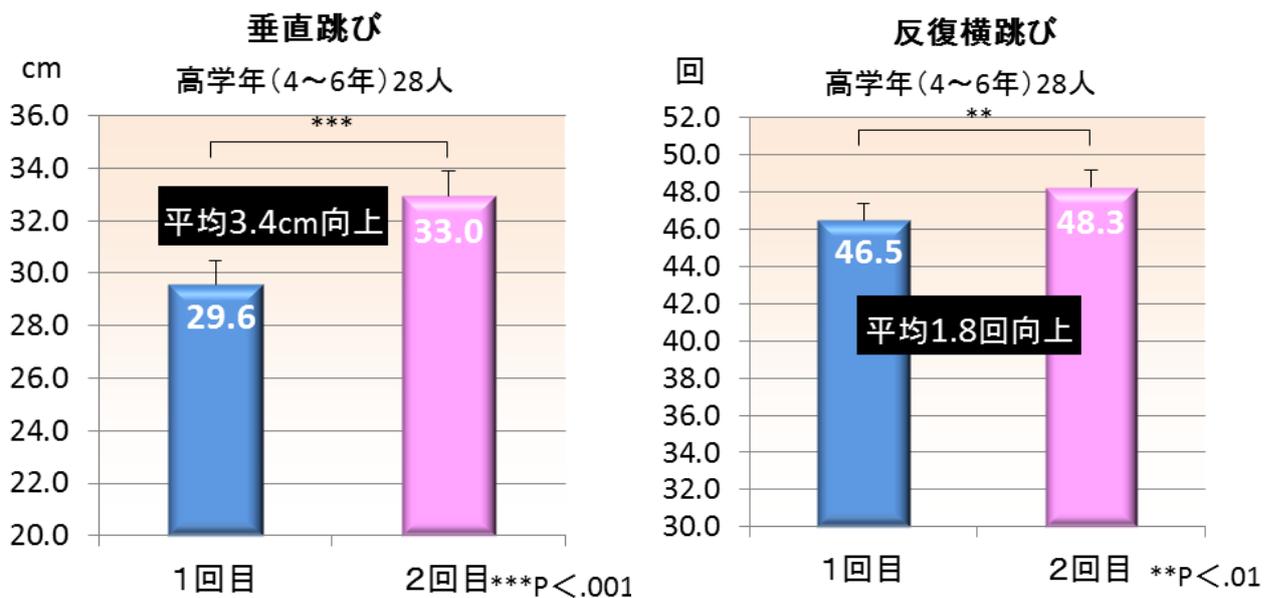
①跳躍力や敏捷性の低下に対処するために、音楽と動作を組み合わせた「2分間ジャンプ体操」、「2分間きびきび体操」を作成し、CDを提供した。

②全校児童1～6年生65人を対象として、平成24年11月～平成25年2月に体育授業で週2～3回程度継続して行った。体操は担任教諭が指導して行った。



釜石市立唐丹小学校のきびきび体操（高学年）平成24年11月

- ③全児童について、2分間体操を開始する前（平成24年10月30日）と終了時（平成25年2月20日）の2回、「垂直跳び」と「20秒間反復横跳び」の測定を行い、効果を検証した。
- ④測定の結果、低学年（1～3年34人）より高学年（4～6年28人）の向上が大きく、垂直跳びや20秒間反復横跳びで有意な向上がみられた。



3) 教室で行う「2分間朝のスクワット体操」

- ①バス通学などで児童は朝元気がないのでなんとかしたいという学校の要請を受けて、授業前の朝に教室で行える「2分間朝のスクワット体操」を作成した。
- ②校内放送に合わせて2分間で全校児童を元気にできるところが好評となり、平成25年2月から1年間、毎朝継続されている。

(2) 仙台市立上杉山通小学校

1) 学校の運動環境

市街地の人口増加地域のため学童が増加し続け、約900人を収容しているが、校舎の増設が続き、校庭が手狭になり児童の運動環境低下に悩んでいた。

2) 体育授業で2分間ジャンプ体操、精度を高めた効果検証

- ①同校は児童数が多いため、同学年内で運動条件を同じにし、「2分間ジャンプ体操」の有無だけが運動差となるように設定して、精度を高めて効果検証を行った。
- ②5年生148人を対象とし、「2分間ジャンプ体操」を、「実施するクラス」86人と「実施しないクラス」62人に分け、「実施クラス」は、平成25年6月～7月の約1か月間、週2回実施した。
- ③「2分間ジャンプ体操」を開始する前（平成25年6月4日）と終了時（7月11日）の2回、5年生全員の「垂直跳び」の測定を行い、「実施クラス」と「実施しないクラス」の測定値を比較検証した。

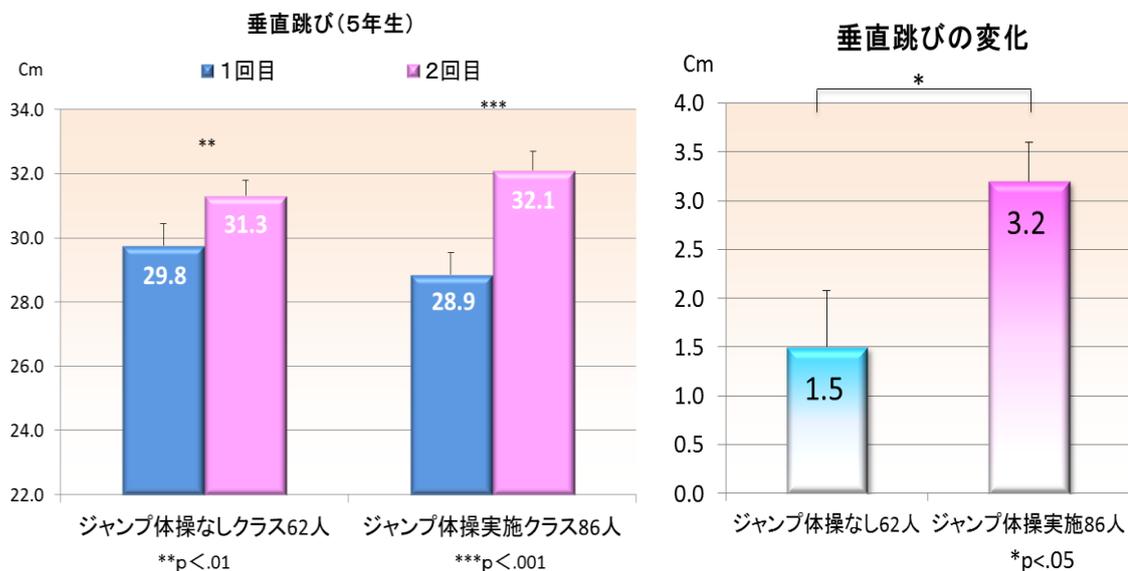


仙台市立上杉山通小学校のジャンプ体操（5年生）平成25年6月



上杉山通小学校の垂直跳び測定（5年生148人一斉に行った）平成25年7月

④同じ5年生の中での比較により、「2分間ジャンプ体操」の効果だけをみることができた。測定の結果、「実施しないクラス」（62人）の変化は平均1.5cmだったのに対して、「実施クラス」（86人）の平均は倍の3.2cmと大きく、向上に有意差がみられた。



(3) 大船渡市立赤崎小学校、蛸の浦小学校

1) 学校の運動環境

赤崎小学校地区は津波で壊滅したため、近隣の蛸の浦小学校に間借りし、同じ教室で授業を行っている。校庭は仮設住宅が設置されて使えない。児童は仮設住宅からのバス通学のため、徒歩が減少し、体力低下が発現していた。

2) 体育授業で2分間きびきび体操改訂版

①唐丹小学校で行った「2分間きびきび体操」を改訂して行った。

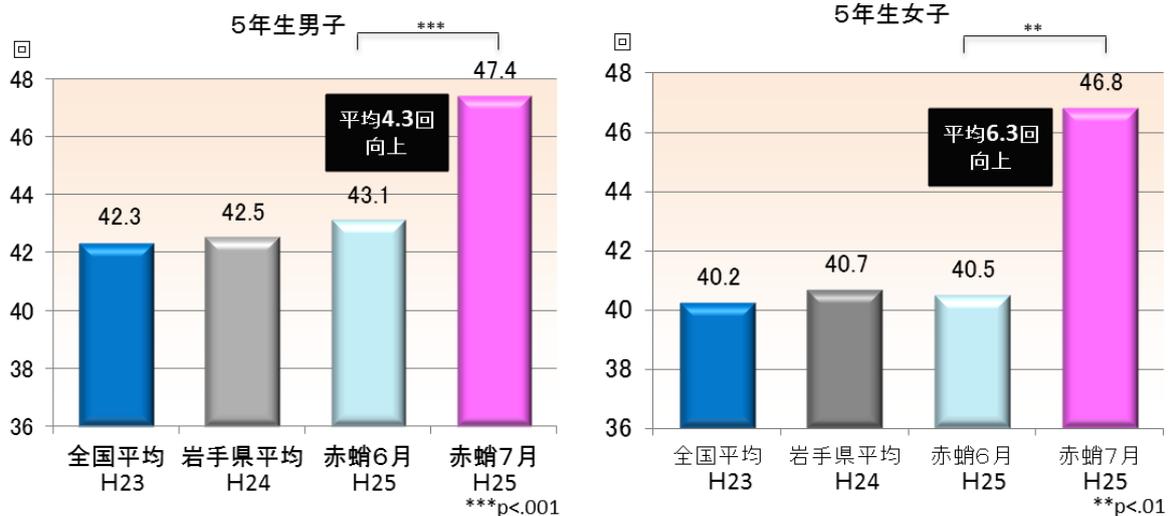
②両校の5年生21人（男子10人、女子11人）を対象に、平成25年6月中旬～7月中旬の1か月間、体育授業で週2回継続して行った。

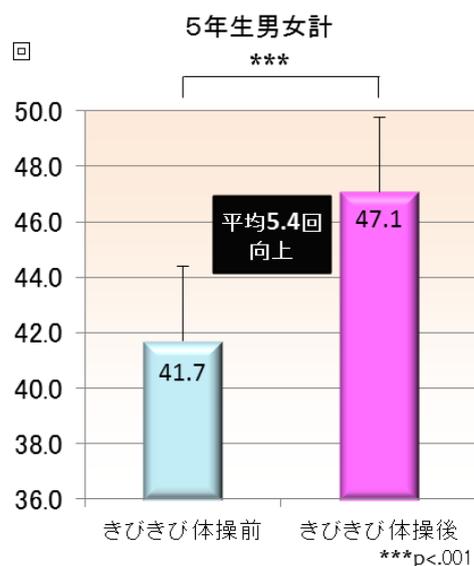


上杉山通小学校のジャンプ体操（5年生）平成25年7月

③「2分間きびきび体操」を開始する前の体力テスト（平成25年6月17日）と体操終了時（7月25日）に「20秒間反復横跳び」の測定を行い比較検証した。

④測定の結果、男子平均4.3回、女子平均6.3回、男女計平均5.4回と、有意な向上がみられた。





大船渡市立赤崎小学校、蛸の浦小学校の5年生21人（男子10人、女子11人）の「20秒間反復横跳び」結果

(4) 4校全体として

音楽に合わせて行う2分間SPARTS体操は4校とも好感をもって受け入れられた。そして、わずか2分の短時間、短期間の実施で、児童の体力を向上させることができた。

3. 事業内容についての問い合わせ先

所属機関名： 国立大学法人筑波大学

住 所： 〒305-5877 茨城県つくば市天王台一丁目1番1号

代 表 者： 征矢英昭（ソヤヒデアキ）

担 当 部 署： 体育科学専攻長・教授

電 話 番 号： 0298-53-2620

F A X： 0298-53-2620

E - m a i l： hsoya@taiiku.tsukuba.ac.jp

U R L： <http://soyalab.taiiku.tsukuba.ac.jp/index.html>